

CARNE DE RES FINAMENTE MOLIDA

CONGELADA, 2 LIBRAS

para emplearse en los Programas de
Distribución de Alimentos Básicos del USDA
para Unidades Familiares

Fecha de revisión: 15 ENE 02

Descripción del producto

- La **carne de res finamente molida congelada** es 100% carne de res.
- Debe utilizarse en recetas que exigen una consistencia más pastosa y fina.
- El contenido promedio de grasa es de 16 %.

Rendimiento

Cada paquete de 2 libras rinde unas 8 hamburguesas cocidas de 3 onzas cada una.

Conservación

- Conserve la carne molida congelada a 0 °F o menos hasta que la utilice.
- Para que la carne molida conserve su **mejor calidad**, utilícela antes de la fecha "Best if Used by" impresa en el paquete.
- Guarde la carne molida cocida que sobre en un recipiente con tapa y refrigérela. Úsela en 3 días.

Preparación

- Descongele la carne molida en su envoltura en el refrigerador, sobre una bandeja que reciba los jugos que desprenda. Colóquela en el anaquel más bajo del refrigerador, lejos de otros alimentos para evitar que se contaminen.
- Para descongelar por completo, deje la carne en el refrigerador de un día para otro. Cocínela dentro de las 24 horas de haberla descongelado. Por motivos de sanidad, **NO** descongele la carne molida a temperatura ambiente.

(Véanse las recetas al dorso)



Departamento de Agricultura de EE.UU.

Cocción

La carne molida puede servirse en forma de hamburguesas, cocida a una temperatura interna de 160 °F, y como el ingrediente principal de diversos platos tales como tacos, chili, salsa para espagueti, pastel de carne, albóndigas o patillos al horno.

Usos y sugerencias

La carne de res finamente molida puede utilizarse prácticamente en cualquier receta que requiera carne molida.

Información de nutrición

- La **carne de res finamente molida** es una buena fuente de proteína, cinc y hierro, así como de otras vitaminas y minerales.
- 2 a 3 onzas de carne de res cocida equivalen a una porción del **GRUPO DE CARNES, AVES, PESCADO, FRIJOLES SECOS, HUEVOS Y NUECES** de la Pirámide Alimenticia.

Datos de nutrición	
Porción 3 onzas (85 g) carne de res molida cocida	
Cantidad por porción	
Calorías 220	Cal. de grasa 125
% Valor diario*	
Grasa total 13.9 g	21%
Grasa saturada 4.8 g	24%
Colesterol 75 mg	25%
Sodio 80 mg	3%
Carbohidratos totales 0 g	0%
Fibra dietética 0 g	0%
Azúcares 0 g	
Proteína 22 g	
Vitamina A 0%	Vitamina C 0%
Calcio 0%	Hierro 14%
*Los porcentajes de los valores diarios se basan en una dieta de 2,000 calorías al día.	

Pastel de carne picante

½ taza de salsa catsup
 ⅓ taza de jugo de tomate
 ½ cda. de sal
 ½ cda. de pimienta negra
 2 huevos (o equivalente en mezcla de huevo) batidos
 ¾ taza de migas de pan fresco
 ¼ taza de cebollas finamente picadas
 2 cdtas. de mostaza preparada
 1½ libras de carne de res finamente molida

Salsa

¼ taza de salsa catsup
 ½ cda. de mostaza preparada
 2 cdtas. de azúcar morena

Receta cortesía de "Great American Recipes"

1. En un tazón grande combine la salsa catsup, el jugo de tomate, la sal, la pimienta, los huevos, las migas de pan, las cebollas y la mostaza.
2. Agregue la carne molida y mezcle bien.
3. Coloque la mezcla de carne en un molde de 9 x 5 pulg. para horno, ligeramente aceitado, ejerciendo presión con la mano.

1. En un tazón pequeño combine los ingredientes para la salsa.
2. Unte la salsa sobre la parte superior de la carne cruda.
3. Lleve a horno de 400 °F por 35 a 45 minutos, hasta que la temperatura interna llegue a 160 °F como mínimo.
4. Escorra la grasa y deséchela. Deje reposar la carne cinco minutos para que cobre firmeza antes de cortarla en tajadas.
5. Corte en **seis porciones**.

Información de nutrición para cada porción de pastel de carne picante:

Calorías	314	Colesterol	137 mg	Azúcar	5 g	Calcio	34 mg
Calorías de grasa	159	Sodio	726 mg	Proteína	23 g	Hierro	2.6 mg
Grasa total	17.7 g	Carbohidratos totales	14 g	Vitamina A	73 RE		
Grasa saturada	6.7 g	Fibra dietética	0 g	Vitamina C	6 mg		

Albóndigas hawaianas

⅓ taza de galletas saladas trituradas
 1 cda. de cebolla picada
 ⅓ taza de leche descremada al 1%
 1 huevo (o equivalente en mezcla de huevo) batido
 ¼ cda. de sal
 12 onzas (3/4 libras) de carne de res finamente molida

Salsa

1 lata de 8 onzas de piña en trozos en agua con jugo
 ½ taza pimientos verdes en cortados en cuadraditos de ½ pulg.
 ⅓ cda. de ajos en polvo
 ⅓ cda. de pimienta negra
 1 ½ cda. de salsa inglesa (Worcestershire)
 1 cda. de maicena
 1 cda. de agua

1. Remoje las galletas y la cebolla en la leche hasta que ésta haya sido absorbida por completo.
2. Bata el huevo con las especias empleando un tenedor.
3. Incorpore la carne molida y mezcle bien.
4. Con la mezcla forme 12 albóndigas.
5. Dore las albóndigas crudas en un sartén unos 10 minutos, volteándolas con frecuencia.

1. Escorra la piña y conserve el jugo. Aparte los trozos.
2. Añada agua al jugo para obtener ¾ taza.
3. Vierta el líquido sobre las albóndigas. Una vez que rompan hervor, baje el fuego, tape y deje cocinar a fuego lento por 5 minutos.
4. Mezcle las especias, la maicena y el agua. Incorpore a la mezcla. Cocine hasta que espese, unos 2 minutos.

Rinde 4 porciones de tres albóndigas más 3/8 taza de fruta con salsa por persona.

Información de nutrición para cada porción de albóndigas hawaianas:

Calorías	278	Colesterol	103 mg	Azúcar	1 g	Calcio	59 mg
Calorías de grasa	135	Sodio	293 mg	Proteína	18 g	Hierro	2.2 mg
Grasa total	15.0 g	Carbohidratos totales	16 g	Vitamina A	43 RE		
Grasa saturada	5.3 g	Fibra dietética	1 g	Vitamina C	18 mg		

Las recetas que le facilita el USDA no han sido probadas ni estandarizadas.

Departamento de Agricultura de Estados Unidos • Servicio de Alimentos y Nutrición

El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés) prohíbe en todos sus programas y actividades la discriminación por raza, color, origen nacional, sexo, religión, edad o incapacidad. Para presentar una queja por discriminación, escriba a USDA, Director, Office of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 14th & Independence Avenue, SW, Washington, DC 20250-9410 o llame al (202) 720-5964 (voz y dispositivo de telecomunicaciones para sordos). El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.